

「今より1 gの**減塩**」から始める健康づくり

1日の食塩摂取量は 男性 7.5 g 女性 6.5 g 未満に
(血圧に注意が必要な方は男女とも「6 g未満」)

● 私たちは、食塩（塩分）を多くとりすぎています

高知県民の食塩摂取量は、男性 9.7 g，女性 8.4 gで、目標量と比べて男女とも多くとりすぎています。（R4 年度高知県県民健康・栄養調査結果）

● あなたの食習慣をチェックしてみましょう

あてはまる項目にチェックしてみてください ↓		＜参考＞ 実践している市民の割合 （R5年度高知市食育に関する アンケート調査結果より）
1. 麺類の汁を残す	☐	48.1%
2. 卓上調味料（しょうゆ、ソースなど）を むやみに使わない	☐	47.4%
3. 減塩の調味料や食品を使う	☐	32.6%
4. 塩分の多い食品（漬物や佃煮など）を控える	☐	33.5%
5. 食品表示（食塩相当量）を確認する	☐	15.6%



これらのちょっとした行動の積み重ねが、「減塩」そして「高血圧の改善」や「健康」につながります。
裏面を参考に「今より1 gの減塩」を目指して、できるところから始めてみませんか？

減塩の工夫

ラーメン・うどんなどの汁は残す



汁を全部飲む
塩分 6.4g 摂取



汁を半分残す
塩分 3.9g 摂取

約 2.5g 減塩

「かける」より「つける」!

しょうゆやソースは小皿に入れて片面だけにつける
※まぐろ刺身5切れを食べたときの塩分摂取目安



たっぷりしょうゆをかける しょうゆ 10g
塩分 1.4g 摂取



軽くしょうゆをつける しょうゆ 5g
塩分 0.7g 摂取

約 0.7g 減塩

みそ汁・スープは具たくさんにする



具の少ないみそ汁
塩分 1.5g(お汁 150g)
野菜摂取量 3g



具たくさんみそ汁
塩分 1.1g(お汁 130g)
野菜摂取量 53g

約 0.4g 減塩

減塩タイプの調味料を使う



濃口しょうゆ
小さじ 1 (6g)
塩分 0.9g



減塩しょうゆ
小さじ 1 (6g)
塩分 0.5g

約 0.4g 減塩

野菜や果物を食べましょう!

野菜や果物に含まれるカリウムは、とりすぎた塩分(ナトリウム)を排出させる働きがあります。



だしや酸味(酢・柑橘類)、香辛料などを上手に使いましょう!



栄養成分表示を確認しましょう!



インスタントヌードル	
栄養成分表示1食(80g)当たり	
エネルギー	358 kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	15.8g
炭水化物	45.5g
食塩相当量	5.5g

高知市 健康増進課

住所: 高知市丸ノ内1丁目7-45

TEL:088-803-8005 FAX:088-823-8020

E-mail: kc-140400@city.kochi.lg.jp